

Рекомендации для родителей

«Игры для укрепления
здоровья детей».



Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Одним из способов укрепления здоровья является - игра.

С целью вовлечения семьи в процесс укрепления здоровья ребенка, предлагаем вашему вниманию игры направленные на укрепления здоровья.

- Пальчиковые игры;
- Дыхательные игры и упражнения;
- Игры и гимнастика для глаз;
- Физкультминутка;
- Артикуляционная гимнастика.



Дыхательные игры и упражнения

«ДРОВОСЕК»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

«ДЕРЕВО НА ВЕТРУ»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Исходное положение: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.



«СЕРДИТЫЙ ЕЖИК»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Физкультминутка

«ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

По ровненькой дорожке,
(дети идут шагом)
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки,
Раз-два, раз-два,
По камешкам, по камешкам,
(прыгают на двух ногах)
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!
(приседают на корточки)

«БОЛЬШОЙ — МАЛЕНЬКИЙ»

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
Дети выполняют движения по
тексту стихотворения.

«РАКЕТА»

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз..
Раз, два, три, четыре -
Вот летит ракета ввысь!
(1—2 — стойка на носках, руки
вверх, ладони образуют «купол
ракеты»; 3—4 — основная стойка.)



Артикуляционная гимнастика

«РЫБКА ШЕВЕЛИТ ГУБАМИ»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Смыкать и размыкать губы.

«УЛЫБКА»

Цель: развитие артикуляционного аппарата.

Растянуть губы в стороны, не показывая зубов.
(удерживать до 10).

«ТРУБОЧКА»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Вытянуть губы вперед, как хоботок.
(удерживать до 10).

«ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Цель: развитие артикуляционной моторики.

Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу.



«ШАРИК»

Цель: развитие артикуляционного аппарата.

Надуть щёки, сдуть щёки.

Гимнастика для глаз

«СОЛНЫШКО И ТУЧКА»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки-летучки считало:
(посмотреть глазами
вправо-влево)

Серые тучки, чёрные тучки.
(Вверх-вниз)

Лёгких - две штучки,
Тяжёлых - три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало.
(Закреть глаза ладонями)
Солнце на небе всю засияло.
(Поморгать глазкам).

«ДОЖДИК»

Дождик, дождик, пуще лей.
(Смотрят вверх.)

Капель, капель не желей.
(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.
(Делают круговые движения
глазами.)
Зря в окошко не стучи.



«ЧТОБ СМЕЯЛСЯ ГЛАЗОК»

Без гимнастики, друзья,
Нашим глазкам жить нельзя!
Зажмурить глаза, потом поморгать
10 раз,
Повторить 2 раза.
Сидя на стуле, руки на коленях.
Посмотрите на левое плечо. Затем
посмотрите прямо. Теперь
посмотрите на правое плечо.
Постарайтесь справа увидеть, как
можно дальше. Посмотрите прямо.

Спасибо за внимание!

